

Det nalkas jul med barn och unga i fokus!

Lagom till årets traditionella matmånad, som i mångt och mycket har barn och unga i fokus, kommer här en fullspäckad ny upplaga av Nordisk Nutrition med temat barn och ungdom.

Under det gångna året har Livsmedelsverket presenterat den senaste genomförda nationella undersökningen av ungdomars matvanor. I detta nummer kan du läsa två artiklar om Riksmaten Ungdom 2016-17. Undersökningen visar bland annat att unga äter alldeles för lite grönsaker. Detta gör det extra intressant att läsa artikeln om samband mellan sociokulturella faktorer i hemmiljö och grönsaksintag bland norska 3-5-åringar, utifrån resultat från BRA-studien.

I ett livsperspektiv är hemmiljön den första miljö som hjälper till att forma barnets matvanor och utveckla preferenser för olika livsmedel. Ju äldre barnet blir desto mer influenser kommer från den omgivande miljön, där skolan och dess måltider utgör en viktig arena. Projektet "En Frisk Skolstart Plus" utgör ett intressant inslag, där föräldrastöd genom skolan verkar utgöra en lovande åtgärd för att främja såväl bra rörelsevanor som hälsosamma matvanor. De preliminära resultaten bekräftar bland annat att det finns utrymme för förbättring vad gäller barnens grönsaksintag.

Jag ser med spänning fram emot den 9 maj 2019 då utökade resultat från Riksmaten Ungdom, om skolmåltidens betydelse för näringsintaget, kommer att presenteras vid

Göteborgs universitet. Skolmåltiden är högaktuell trots att den infördes för över 100 år sedan. Den utgör fortfarande ett viktigt verktyg för att utjämna skillnader i hälsa och ge alla barn, oavsett bakgrund, god förutsättning till hälsosamma matvanor.

Skolmåltiden kan göra skillnad för lärandet, hälsan och miljön om den används på ett medvetet sätt av både skolmåltidspersonal och pedagoger. Det krävs dock ökad

kompetens om hur måltiden kan användas som resurs för lärande och hälsa. Det krävs även ökad samverkan mellan olika professioner inom skolan. En av temanumrets artiklar belyser lärares inställning till pedagogisk verksamhet under skolmåltiden, och i vilken utsträckning skolledare inkluderar skolmåltiden i det systematiska kvalitetsarbetet.

Då svenska kommuner lägger sammantaget sex miljarder på skolmaten varje år, finns det all anledning att ta tillvara denna resurs och använda måltiden i undervisningen för att skapa hälsosamma matvanor och engagemang för ett hållbart samhälle. Som stöd i ett sådant arbete finns Livsmedelsverkets nyligen uppdaterade råd "Bra måltider i skolan", som ger övergripande vägledning kring hur skolan kan utforma måltider som främjar både hälsa, miljö och lärande.

Barn och ungas matvanor karaktäriseras inte enbart av för lite grönsaker och frukt, utan även av hög närvaro av ohälsosamma livsmedel. I en av temanumrets artiklar kan du läsa om en ny nordisk rapport, som utgör starten för ett gemensamt arbetssätt för hur vi kan följa utvecklingen av marknadsföring av ohälsosamma livsmedel till barn och ungdomar.

Vad som uppfattas ohälsosamt kan dock skilja sig avsevärt mellan olika personer, vilket även bidrar till olika syn på matvanor och ätbeteenden. I temanumrets sista artikel kan du läsa en intressant studie om föräldrars uppfattning av barns ätbeteende, med fokus på vilken roll utländsk bakgrund har. Vilken kultur föräldrar har sin bakgrund i är något som i mer eller mindre grad kan påverka barns matpreferenser, livsmedelsval och kostintag.

Oavsett bakgrund påverkar alla föräldrar sitt barns matvanor genom de livsmedel som köps hem och de maträtter som tillagas, med möjlighet att skapa balans mellan fisk, frukt och fredagsmys – och så klart ljuvligt julmys!

Önskar dig en riktigt God Jul och givande läsning!

Christel Larsson, professor, Göteborgs universitet och SNF:s vetenskapliga rådgivare

